

NPO 法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ
NALC 東大阪・大東拠点 広報部会発行
〒579-8027 東大阪市東山町 14-16-105



TEL, FAX 072-940-6955

E-mail nalc.mez@axel.ocn.ne.jp

ホームページ <https://mezame123.sakura.ne.jp>

東大阪・大東拠点 3月号 No. 273

ズーム Zoom 体験してみませんか

1, 新入会員説明会 4/13

毎年行われる「めざめ新入会員説明会」

事務所まで行くのはちょっと・・・と思う方でも、パソコンかスマホ、タブレットがあれば参加できます。参加希望のメールをめざめのメールアドレスに送って貰うだけで、招待用のメールを返送いたします。

当日の開始時間少し前に、返信されたメールの中のアドレスをクリックするだけでどなたも参加できます。

内容： ナルクのシステムなどお話しいたします

説明 めざめ代表・北村憲正

ホスト めざめ副代表・田中幸夫

日時 4月13日(火) 10時より11時30分まで

参加してみようと思われる方は、3月26日までに

nalc.mez@axel.ocn.ne.jp へお送りください。

2, 体操教室

東大阪市「楽らくトライ体操 ver.2」

めざめ副代表・田中(理学療法士)がお教えする体操教室です。コロナで外出しにくい昨今、スマホでもタブレットでもパソコンでも参加できるのはとても嬉しい。

家でのびのびと体操してみませんか? 毎月第1、第3金曜日の1:15~2:30で、参加費は無料です。

参加希望者は、使用する機器のメールアドレスから

higashiosaka-reha@memoad.jp へ e-メールをお送りください。詳しいことを知りたい方は、田中携帯

080-3843-9769 まで連絡下さい。

目次は次頁に掲載

ノートパソコンを利用

スマホ



zoom とは?

Zoom は、パソコンやスマートフォンを使って、セミナーやミーティングをオンラインで開催するために開発されたアプリです。

対面式のセミナーやミーティングを想像してみてください。受講したいセミナーがあった場合、そのセミナーに申し込みます。すると、セミナーの主催者から、招待状や受講票が届き、場所や時間を告知されます。セミナーの受講者は、その時間に、その場所へ行けばセミナーを受講することができます。

Zoom も、これと全く同じです。セミナーの主催者から招待 URL または、ミーティング ID を受け取ります。指定の時間に、その招待 URL をクリックするか、ミーティング ID を入力するだけで、セミナーに参加できます。思うよりずっと簡単です。(net より抜粋)



アプリを入れたい場合は、よく似たものがありますので、**ZOOM Cloud Meeting** を選んで下さい。

2021年3月号の目次

- 1面 ZOOM 体験してみませんか(新入会員説明会と体操教室)
- 2面 目次、3月ウォーキングお知らせ(再)、イコーラムフェスタ報告、ボランティアワークのお知らせ、会員募集
- 3面 おしゃべりサロン研修会報告、お元気コール(再)
- 4面 新入会員ご紹介、事務局だより、東大阪ホームページに掲載について
- 5面 街かどデイハウス「みんなでたのしも会」だより
- 6面 めざまめ行事予定表、お知らせ、編集後記、賛助会員ご紹介

【再】 めざまめ・らくらくウォーキング

稲田桃のウォーキングコース

参加申込はもうお済みですか？

稲田桃をきれいにみる事ができるでしょうか？

もう桜も咲いているかもしれませんね

いつ：2021年3月28日(日) 10時集合

集合：JR おおさか東線・高井田中央駅改札前に集合

申込：めざまめ事務所へ 3月19日までに

電話：072-940-6955

費用：会員200円 会員外300円(保険代含む)

持物：弁当、飲み物など

行程：～10時高井田中央駅～水みらいセンター・スカイランドから河内平野を見てお話～第2寝屋川沿いを2km
桃の花散策～楠根リゾンセンターで昼食、稲田もも紙芝居～
徳庵駅方面へ～コーヒータム(各自支払)～お買い物～
徳庵駅付近で解散

※ 少しの雨でも決行しますが、天候によって参加不参加はご自身でお決め下さい。当日、朝10時の時点で出席された方を参加者といたします。

中山(携帯 090-8574-4671)

希来里イコーラムフェスタ スマホ講座・体験記

緊急事態宣言中の2月20、21日(土、日)にイコーラムフェスタが行われた。昨年度中止になったイベントを20日に披露された。

21日の参加グループも少なく、参加者もそんなに多くないのは寂しい。コロナの時期では仕方がない。めざまめは、一畳ほどのボードにナルクやめざまめのちらしや会報の展示のみとなった。(右写真)

参加した「スマホ講座」は今年は無料で開かれた。人数制限もあり、ほんとに少ない。私は「テザリング」を習いに行った。テザリングとは、スマホの通信機能を使ってパソコンやタブレットをインターネットに繋ぐ方法。いろいろと親切に教えていただき、ようやく繋がるとなんかすごい勉強したようでスッキリする。すごいスピードで変化している世の中に取り残されないように新しい知識をどんどん吸収していかなければと思った。(h)

めざまめ会員募集しています

有償・無償のいろんなボランティアしてみたいと思われる
方々の参加をお待ちいたします

めざまめボランティア ワークその後

有料でもお掃除を希望される会員の方のお家を訪問し、話を伺いました。今は、ハローワークの方が見つかったので、めざまめからは行っていません。

その他ご利用や提供をお希望の方は、事務所までお知らせ下さい。

会員同士の助け合いですので、ご希望に添えない場合もありますが、こんなことやってみたいなあ、やってほしいなあなど、アイデアをお寄せ下さい。(奥田まで)



「介護保険利用 研修会」報告 「おしゃべりサロン東」

講師：地域包括支援センター布市福寿苑 センター長 紀^{きい} 郁江氏

日時：2021年3月6日（土）10時～11時半

場所：ゆうホール（事務所西隣）にて



関西地方はコロナの緊急事態が解除されたので、手指消毒、体温測定をし、3密を避けた形で開催することができました。参加者は未会員の方も来てくださり 28 名となりました。

「介護保険の制度と利用」～不安のない生活を送るために～と題されて、地域包括支援センター布市福寿苑センター長の紀(きい)郁江さんにお話をいただきました。介護関係のお仕事が 20 年以上経験があるとのこと、お話も優しく、聞きやすく、わかりやすかったです。介護保険を使いたい場合は、地域包括支援センターに相談します。東大阪市では 22 の中学校区毎に 1 つずつあり、自分の中学校区がどこになるのかを把握して、そのセンターに相談して下さいとのことでした。

40 才以上の方が加入者(被保険者)となり保険料を納め、介護が必要になるとサービスが受けられる仕組みになっています。65 才以上の人には黄色の介護保険被保険者証がお手元に届いていますので確認して下さい。

必要になれば、まず①相談—②認定の申請—③認定調査—④認定結果となり、その後のサービスの利用の仕方などもわかりやすくお話していただきました。1 ヶ月くらいはかかりますので、早めに相談されるといいかもしれません。地域包括支援センターは介護や健康の相談ごと、安心して自立生活できるよう支援するなど、紀さん自身も多岐に渡る相談ごとや提案、見守り訪問などをなさっています。情報は互いに連携を取りながら「チーム」として総合的に支えています。必要な機関にも繋いでくださるので何でも相談してほしいとお話されていました。最後には、数名の参加者からの質問にも丁寧にお答えくださり、あっという間の 1 時間半でした。ありがとうございました。

(A.F.)



質疑応答の様子 たくさんお答えいただきました



お元気コール 希望の方

めざめ事務所に「お元気コール」希望とお伝えください。

希望の曜日（月・火・水）もお知らせください。事務所当番がお声かけしています。

電話 072-940-6955

東大阪市で市民活動をしている団体を東大阪市の掲載許可のもと、アップされているホームページがあります。めざまも参加しています。「スクラムは〜と」で検索してみてください。

東大阪市のホームページ、高齢者福祉の「街かどデイハウス事業所一覧」に掲載された「みんなでたのしも会」のページです。街かどを利用してみたい方は、次頁を参照してご連絡ください。リーダースタッフも募集中です。

街かどデイハウス「みんなでたのしも会」



【名称】街かどデイハウス「みんなでたのしも会」
 【開催場所】東大阪市西石切町3-2-6（新石切駅徒歩3分ローソン北隣）
 【連絡先】TEL & FAX 072-980-7040
 【開催日時】月曜日 火曜日 水曜日 金曜日 午前10時～15時30分
 【利用料（給食費を含む）】700円（内 利用料¥300+昼食代¥400）
 【その他の費用の有無】午後の趣味活動での材料費は実費（曜日によって内容が変わります）
 【主な活動内容】10時～12時 介護予防プログラム3種 13時～15時 趣味活動



ご興味のある方は、上記の連絡先にお電話ください！

事務局だより

1. 時間預託活動実績（1月分） 提供純人数 28人 サービス利用人数 7人

| | 提供活動 | コーディネーター | 講師など | 事務所作業 | 事務所当番 | 合計 |
|------|------|----------|------|-------|-------|------|
| 延べ人数 | 13人 | 0人 | 1人 | 4人 | 14人 | 32人 |
| 点数合計 | 42点 | 0点 | 2点 | 6点 | 51点 | 101点 |

2. 奉仕活動実績（1月分）

195点（内訳＝めざま活動 41点、ふれあい交流会出席と会報手配り 71点、本部活動 83点）

奉仕活動延べ人数 72人 奉仕純人数 53人

2. 会員の動向（2月末現在）

男 83名 女 174名 合計 257名（190世帯）

4. 地域別会員数（2月末現在）

やまなみ地区 161名 きらり地区 50名 ゆめ地区 42名

大東地区 3名 その他 1名

2021
街かどデイハウス
だより



街ダイブログ



街かどデイハウス予定表 (3/16~/4/15)

| 開所日 | 当日の内容 | | 講師名 (敬称略) | | |
|-----|-------|------|--------------|----------|----------|
| | 午前 | 午後 | | | |
| 3月 | 16 | 火 | 介護予防 | 習字 | 藤本 陽子 |
| | 17 | 水 | 介護予防 | アレンジフラワー | 増田 啓子 |
| | 19 | 金 | 介護予防 | 詩吟/麻雀 | 下中 正実 |
| | 22 | 月 | 介護予防 | マーじゃん | リーダー青山文夫 |
| | 23 | 火 | 介護予防 | 太極拳 | 藤本 陽子 |
| | 24 | 水 | 介護予防 | 手芸 | 藤森三千代 |
| | 26 | 金 | 介護予防 | 絵手紙/麻雀 | 西川 正野 |
| | 29 | 月 | 介護予防 | マーじゃん | リーダー青山文夫 |
| | 30 | 火 | 介護予防 | 太極拳 | 藤本 陽子 |
| | 31 | 水 | 介護予防 | 太極拳 | 藤本 陽子 |
| 4月 | 2 | 金 | 介護予防 | 習字/麻雀 | 藤本 陽子 |
| | 5 | 月 | 介護予防 | マーじゃん | リーダー青山文夫 |
| | 6 | 火 | 介護予防 | はがき絵 | 藤本 陽子 |
| | 7 | 水 | 介護予防 | 太極拳 | 藤本 陽子 |
| | 9 | 金 | 介護予防 | 折り紙/麻雀 | 藤弘 恵津子 |
| | 12 | 月 | 介護予防 | マーじゃん | リーダー青山文夫 |
| | 13 | 火 | 介護予防 | 抹茶作法 | 増田 啓子 |
| 14 | 水 | 介護予防 | 手芸 | 藤森三千代 | |

豆腐のア・ラ・カルト

～絹と木綿の違いって何？～

★絹豆腐の製法

- ①水に漬けた大豆をすり潰し、おからと豆乳に分ける。
 - ②豆乳に凝固剤＝にがり を加え、型に流し込む。
- ※栄養：水分を絞る工程がないため、水溶性のビタミン B 群やカリウムが木綿より豊富

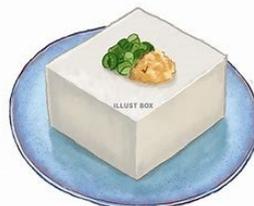
★木綿豆腐の製法

- 上記の①②の工程の後、固まったものを一度崩してから、圧力かけて水分を絞り再び固める。
- ※栄養：水分を絞るため栄養分が圧縮され、タンパク質、カルシウム・鉄分等が絹より豊富

～豆腐の歴史～

豆腐が中国から伝来したのは、奈良時代です。遣唐使が伝えたという説もあります。

庶民が食べるようになったのは江戸時代。1782年「豆腐百珍」という豆腐の料理本が出版され、爆発的な人気となり、料理本の先駆けになりました。



か行で生きる

かざらず かまえず かたよらず
 きばらず きどらず きめつけず
 くさらず くじけず くるしまず
 けろける いまの
 ここを 生きる

里 みちこ詩集「さながら」より

♪ みんなであたのしも会 ♪

電話とFAX: 072-980-7040

住所: 東大阪市西石切町3-2-6 (101、102号) 新石切駅から徒歩3分 (ローソン北隣)

2021年3月～4月行事予定表

3月16日～4月15日

| 月 | 日 | 曜日 | 可否 | 行 事 | 時 間 | 場 所 | |
|----|----|----|---------------------|-----------------------|---------------------|-------------|------------|
| 3 | 16 | 火 | | コーディネーター連絡会 | 10:30～12:00 | めざまめ事務所 | |
| | 17 | 水 | | 小若江整骨院体操教室(通所型つどい) | 13:30～15:30 | 上小阪自治会館 | |
| | 18 | 木 | | 街かどスタッフ会議 | 10:00～12:00 | 街かど事務所 | |
| | 18 | 木 | | 2021年3月度・部長会 | 14:00～16:00 | めざまめ事務所 | |
| | 18 | 木 | | さくら体操教室(通所型つどいサービス) | 9:45～11:45 | 菱屋西公民分館 | |
| | 19 | 金 | | 豊浦体操教室(通所型つどいサービス) | 9:45～11:45 | 豊浦自治会館(枚岡) | |
| | 19 | 金 | | カラオケ同好会 | 13:00～16:00 | まねきねこ新石切 | |
| | 20 | 土 | 休 | おしゃべりサロン(東) | 10:00～15:00 | めざまめ事務所 | |
| | 20 | 土 | | 西のおしゃべりサロン | 13:30～15:30 | 西村龍太郎氏宅 | |
| | 20 | 土 | 中止 | 男の会 | 17:30～ | めざまめ事務所 | |
| | 22 | 月 | | パソコン勉強会サロン | 10:00～12:00 | めざまめ事務所 | |
| | 22 | 月 | | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 | |
| | 24 | 水 | | 囲碁・将棋同好会 | 10:00～16:00 | めざまめ事務所 | |
| | 25 | 木 | | さくら体操教室(通所型つどいサービス) | 9:45～11:45 | 菱屋西公民分館 | |
| | 25 | 木 | なし | 手芸同好会 | 12:30～15:00 | 希来里イコーラム | |
| | 28 | 日 | | めざまめ稲田桃のウォーキング | 10:00～ | JR高井田中央駅前集合 | |
| | 29 | 月 | | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 | |
| | 4 | 1 | 木 | | さくら体操教室(通所型つどいサービス) | 9:45～11:45 | 菱屋西公民分館 |
| | | 2 | 金 | | 豊浦体操教室(通所型つどいサービス) | 9:45～11:45 | 豊浦自治会館(枚岡) |
| 3 | | 土 | | おしゃべりサロン(東) | 10:00～15:00 | めざまめ事務所 | |
| 5 | | 月 | | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 | |
| 6 | | 火 | なし | 習字同好会 | 12:30～15:00 | 希来里イコーラム | |
| 7 | | 水 | | 会報作成会合・企画会議・校正・印刷 | 10:00～15:00 | めざまめ事務所 | |
| 7 | | 水 | | 小若江整骨院体操教室(通所型つどい) | 13:30～15:30 | 上小阪自治会館 | |
| 8 | | 木 | | さくら体操教室(通所型つどいサービス) | 9:45～11:45 | 菱屋西公民分館 | |
| 8 | | 木 | なし | 手芸同好会 | 12:30～15:00 | 希来里イコーラム | |
| 10 | | 土 | | やまなみ&大東地区ふれあい交流会 | 10:00～12:00 | 東体育館 | |
| 10 | | 土 | | きらり地区ふれあい交流会 | 10:00～12:00 | 希来里イコーラム | |
| 10 | | 土 | | ゆめ地区ふれあい交流会 | 10:00～12:00 | 市民多目的センター | |
| 12 | | 月 | | 卓球同好会 | 13:00～16:00 | 西岩田自治会館 | |
| 14 | | 水 | | お抹茶茶話会 | 13:00～15:00 | 市民多目的センター | |
| 15 | | 木 | | 街かどスタッフ会議 | 10:00～12:00 | 街かど事務所 | |
| 15 | 木 | | 2021年4月度・部長会 | 14:00～16:00 | めざまめ事務所 | | |
| 15 | 木 | | さくら体操教室(通所型つどいサービス) | 9:45～11:45 | 菱屋西公民分館 | | |

おしらせ

* 6月の総会で舞台発表する内容を、提出するように依頼されているグループは、3月末までに中山副代表またはめざまめ事務所へ提出をお願いいたします。

編集後記

最近、スマホがいいよとかリモート(遠隔)が必要だとか、面倒な話が多いなあと思っておられる方もあるかもしれません。地域支援センターの介護予防教室でも研修会が実施されてます。寝たきりになっても使えるかも・・・動けるうちに習得を!

私たちの活動は賛助会員の皆様によってご支援頂いております(敬称略・順不同)

社会福祉法人 **由寿会**、 社会福祉法人 **春光園**、 **豊友** 株式会社
 有限会社 **ノーマルライフ**、 社会福祉法人 **川福会**